

# מכל הלב « ארכיון » אורז שחור בריא ללב?

:Simple Forex Strategies

## אורז שחור בריא ללב?

מאת מערכת | בקטגוריה [כללי](#) | יום חמישי 28 כאוק', 2010

ההבנה שמזון בריא תורם לבריאות הגוף והלב יצרה טרנדים בריאותיים חדשות לבקרים. מידי יום צץ ועולה שמו של מזון חדש שמיוחסות לו סגולות טובות לבריאות. וכעת הגיע תורו של האורז השחור המוכר גם בשם 'האורז האסור', זאת מפני שהיה בשימוש בחצר הקיסרות בסין.

האורז השחור שמקבל גוון סגלגל לאחר הבישול עלה לכותרות בארץ בעקבות תוצאות מחקר חדש שהוצג בכנס ה-National 2010 Meeting of the American Chemical Society. על פי מחקר זה אורז שחור מכיל נוגדי חמצון מסוג anthocyanin, תרכובת אשר מיוחסות לה תכונות מועילות לבריאות הלב, בדומה לאלו המצויים באוכמנית ובפטל שחור.



לדברי החוקרים מהמחלקה למדעי התזונה במרכז החקלאי של אוניברסיטת לואיזיאנה,

די בכף אורז שחור בכדי להכיל יותר נוגדי חמצון המצויים בכף אוכמנית, אך במחיר של פחות סוכר ויותר סיבים תזונתיים וויטמין E. החוקרים טוענים כי בדומה לאוכמנית ולפטל השחור, האורז השחור עשיר ב-anthocyanin שידוע כי הוא נלחם במחלות לב, סרטן ומחלות רבות אחרות. מספר מחקרים הראו כי חומרים נוגדי חמצון אלו יכולים להוריד את רמות הליפופרוטאין בצפיפות נמוכה (LDL) – הכולסטרול "הרע".

המשמעות של תוצאות המחקר היא שצריכה של אורז שחור עשויה להוות דרך פשוטה וזולה להעלאת צריכת נוגדי החמצון בקרב האוכלוסייה הכללית ולשמירה על בריאות הלב, הן באמצעות צריכה אישית והן באמצעות הוספה של אורז שחור לקווי יצור של מזונות כמו דגני בוקר, משקאות או עוגות ועוגיות.

**ד"ר סיגל אילת-אדר, דיאטנית קלינית במכבי שירותי בריאות ואפידמיולוגית** מוצאת שהממצא המחקרי עליו מצביעים החוקרים הוא מעניין אבל כרגע היישום הקליני שלו מוגבל: "ראשית, זה מחקר ראשון ולא ידוע לנו על מחקרים נוספים בנושא. שנית – נכון שאנטיאוקסידנטים במזון מורידים חמצון LDL וזה נחשב כמגן כנגד מחלות לב. יחד עם זה, צריך להיזהר מלחבר את התוצאות כפשוטן: זהו מחקר בודד על אורז שחור, מזון שאיננו בשימוש נרחב בארץ ועדיין אין לנו הוכחה שהוא אכן מוריד תחלואת לב. נאלץ להמתין למחקרים נוספים כדי לוודא שאכן ערכו התזונתי תורם לבריאות הלב".